

Tirada:  
164.818



Sección:  
Cuidarse Bien  
Página:  
05  
Fecha:  
26-02 al 11-03/2010

del 26 de febrero al 11 de marzo de 2010

Cuidarse Bien | 05

Técnicas culinarias

# Ensaladas sanas con imaginación y poco aceite

Son rápidas de elaborar, pueden acompañar o ser plato único, sólo es cuestión de combinar bien los ingredientes

Teresa Rey  
bien

Son fáciles de preparar y versátiles. Se pueden usar de acompañamiento o como plato único. Las hay verdes, que son las de toda la vida, de arroz, pasta o legumbres, y se pueden combinar con fruta, frutos secos, carne, pescado... y una lista interminable de ingredientes. Para el cocinero las ensaladas representan el recurso más cómodo en la cocina, especialmente cuando no dispone de tiempo y desea comer sano. Y en definitiva éste es el ideal de muchos españoles, de hecho el 52 por ciento de los asistentes a los cursos sobre gastronomía y nutrición

organizadas por GAN (Grupo Apoyo Nutrición al) asegura que lo más interesante de estas clases son las recetas para preparar o ensaladas rápidas y sanas para el día a día. Además, un 45 por ciento se decanta por los menús de platos únicos y equilibrados.

Aprender a prepararlas

Las ensaladas cumplen estos requisitos, pero es importante saber prepararlas. Si queremos tomarlas como alimento único durante las comidas tenemos que imaginarnos mentalmente la pirámide nutricional y tratar de añadir elementos de cada una de sus partes. Cristina Duch, responsable del

Área de Gastronomía de GAN, explica a BIEN que este tipo de ensaladas tienen que estar compuestas de hidratos de carbono (arroz, pasta o legumbres), hortalizas o verduras crudas (lechuga, tomate, zanahoria, pimientos, etc.), y proteínas (queso, pollo u otro tipo de carne, huevo...). El aporte de grasas proviene del aderezo con aceite, y si queremos darle un último toque de perfección hay que añadir alguna verdura cocida, por ejemplo, espárragos tiernos, brécol o guisantes, añade Duch.

Pero si no nos gustan las ensaladas tan copiosas o queremos degustarlas junto a otros platos, también es posible combinarlas con los distintos elementos del menú y conseguir una comida que contenga todos los macronutrientes necesarios para el organismo. Así, acompañar una ensalada verde (lechuga, tomate, zanahoria y cebolla) con una paella resulta un menú perfecto, "porque por un lado se ingieren verduras, y por otro, el plato principal, la paella, aporta hidratos de carbono a través del arroz, y proteínas gracias al pescado".

El aderezo es lo que muchas veces hace peligrar la salud de este manjar, por eso los cocineros mandan que se use una vinagreta compuesta de una parte de vinagre por tres de aceite, es decir, una cucharada de vinagre (con una pizca de sal) y tres cucharadas de aceite. Este método es infalible para controlar el chorro de aceite que a veces se nos escapa, casi sin querer, al verterlo sobre el plato ya elaborado, dando lugar a ensaladas demasiado aceitosas y restándole, tanto a los nutrientes como a su sabor. Como alternativa, Duch propone una vinagreta menos untuosa, formada por una cucharada de aceite, cuatro de salsa de soja y gran cantidad de orégano. "Tiene poco aceite, pero la ensalada ofrece mucho sabor y resulta muy jugosa", concluye la experta.



Es importante equilibrar el vinagre y el aceite en el aderezo

Trucos para conseguir una ensalada perfecta

- El aderezo de las ensaladas verdes o de hoja se debe efectuar en el momento de consumirlas, pues los vegetales se marchitan enseguida.
- Las ensaladas de legumbres, pasta o arroz tienen que aliñarse antes de ponerlas en la mesa, porque absorben mejor el sabor.
- Si quieres controlar el aceite, un buen consejo es dejar la vinagreta aparte mientras preparas el plato, y usarla al final.
- Puedes jugar con las proporciones de aceite y vinagre, y poner más de este último o añadir mostaza, limón o, incluso, hierbas frescas, que son muy aromáticas, como albahaca, enebro, etc. o hierbas secas como tomillo, orégano, romero, etc.

- Tanto el aceite de oliva como el de girasol son buenas opciones para dar jugosidad a una ensalada. Ambos proporcionan ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados, esenciales para nuestro organismo.
- Las ensaladas son ideales para consumir la cantidad de frutos secos diaria recomendada. Añadiendo unos cuantos, propone Duch, controlamos su ingesta sin sobrepasarnos.
- Además de la lechuga podemos recurrir a otras hortalizas o verduras frescas, como canónigo, rúcula, hojas de mostaza, berro, achicoria, espinacas frescas, lombarda rallada o col.
- Si añades manzanas o peras, es importante combinar la vinagreta con limón, porque sino la fruta se oscurece.

## 'Coleslaw' de brécoles y berros



Ingredientes:  
(para 4 personas)

- 1 rama de apio
- 150 g de berros
- 1 pieza de brécol (280 g/pieza)
- 5 cucharadas (15 g) de mayonesa light
- 2 cucharadas (15 g) de vinagre de sidra
- 1 cucharadita de azúcar moreno.

Receta facilitada por GAN (Grupo Apoyo Nutrición al)

Elaboración:

- Recortar los tallos duros y las hojas de brécoles. Pallar el brécol con la cara gruesa del rallador.
- Cortar el apio en dados pequeños.
- Preparar el aliño: batir la mayonesa, el vinagre y el azúcar.
- Retirar los tallos de los berros. Agregar los berros, el apio y el brécol al aliño y mezclarlo bien.

El brécol es rico en vitamina A y C, además de contener calcio y fósforo. El berro es rico en vitaminas A, D, E y C, y está compuesto de calcio, yodo y hierro. El apio posee minerales como el potasio, magnesio, hierro, azufre, fósforo, manganeso, cobre, aluminio y zinc, y algunas vitaminas como la A, C, E y del grupo B.

## Carpaccio de boletos y queso de burgos



Ingredientes:  
(4 personas)

- 250 g de boletos o setas silvestres
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tomates
- Pimienta
- Perejil
- 225 g de queso de Burgos

Receta facilitada por Burgo de Arias

Elaboración:

- Lavar los boletos o setas silvestres, y cortarlas lo más finamente posible.
- Preparar varias rodajas de queso en finas capas.
- Mezclar los boletos con el queso añadiendo un toque de caviar de tomate (semillas).
- Aderezar con aceite de oliva, pimienta y perejil.

El queso de Burgos es un buen complemento para las ensaladas, no sólo por ser bajo en calorías, sino por ser fuente importante de calcio, fósforo, zinc y magnesio. Además aporta vitaminas B, C, D y E. El tomate contiene provitamina A (beta-carotenos), es rico en vitaminas C y E, y en licopeno, un carotenoide con gran poder antioxidante. Las setas tienen vitaminas y minerales.